



ST. OLAVS HOSPITAL

UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

*Til kvinner  
med ryggmargsskade  
om seksualitet og  
fertilitet*

# Introduksjon

I dette lille heftet om seksualitet etter ryggmargsskade har vi samlet viktig informasjon som kan hjelpe deg videre på veien. Det er svært mange grunner til at vi ønsker å informere om akkurat dette temaet. En skade på ryggmargen fører til store omveltninger i livet. Med litt tid, kunnskap og erfaring kan hverdagen sakte, men sikkert vende tilbake. Til å begynne med krever tanker og følelser mye tid og energi. Bekymring og undring kan bli til tankespiraler som behøver svar og informasjon. Flere av kroppens funksjoner er i endring og det er vanskelig å forutsi hvordan fremtiden vil se ut.

Hos mange er seksualitet en sentral del av identiteten og kan ha stor innvirkning på livskvalitet, mens for andre har den ikke like stor betydning. Uansett vil en god seksuell helse påvirke selvtillit og redusere risikoen for depresjon. I tillegg kan seksuell aktivitet ha positiv innvirkning på flere fysiske forhold.

Blant annet kan seksuell aktivitet være smertelindrende, redusere risiko for hjerte- og karsykdom og bedre immunforsvar. Noen rapporterer også bedring i kontroll av blære og tarm som følge av seksuell aktivitet.

Det er altså ingen grunn til å gi opp sexlivet!



«Det er kjemi, lek, berøring,  
følelser, kropp, pust, tanker  
og fantasier!»

- Cecilie Bjørndal



# Seksualitet

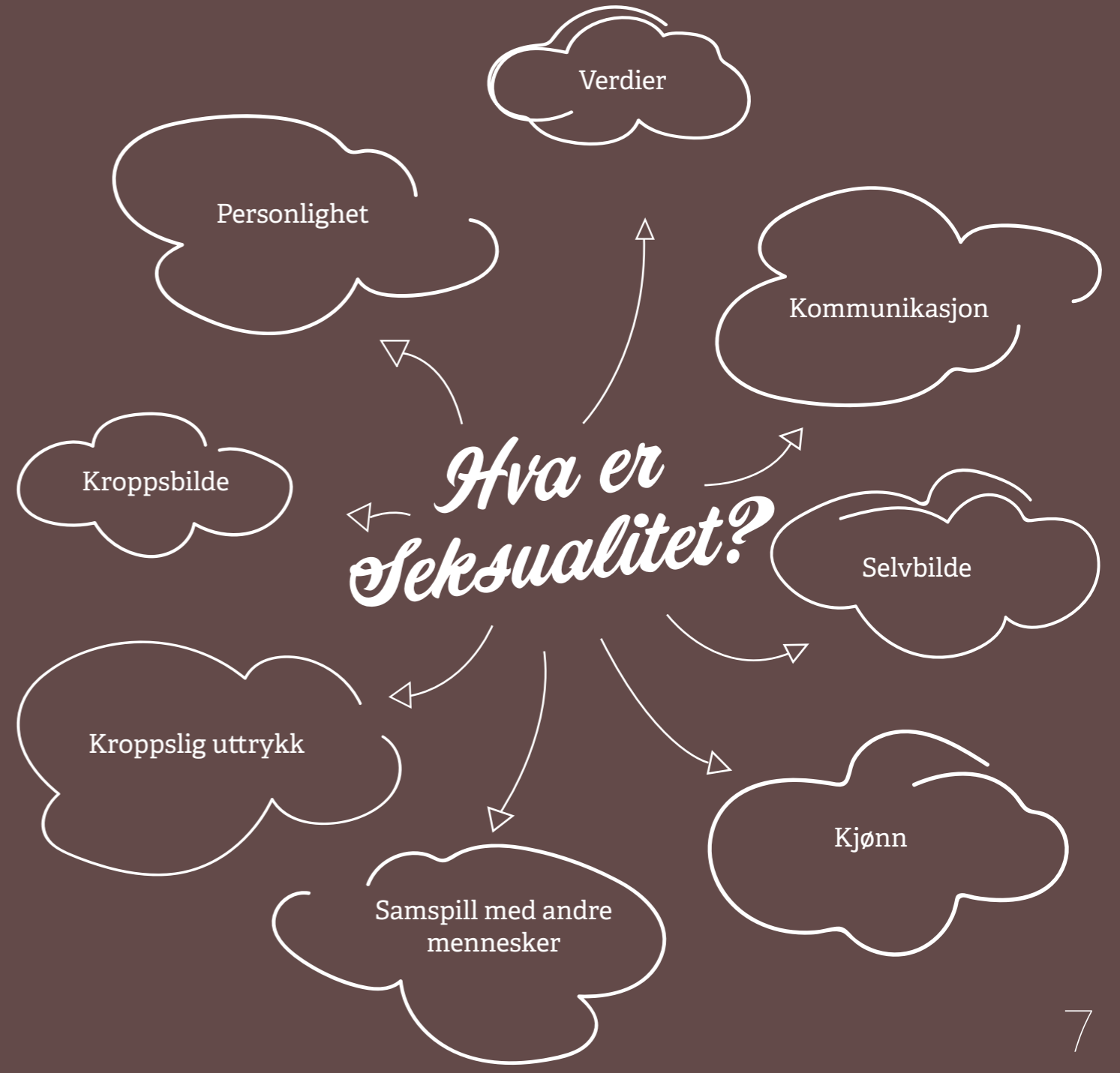
## Hva menes med seksualitet og seksualfunksjon?

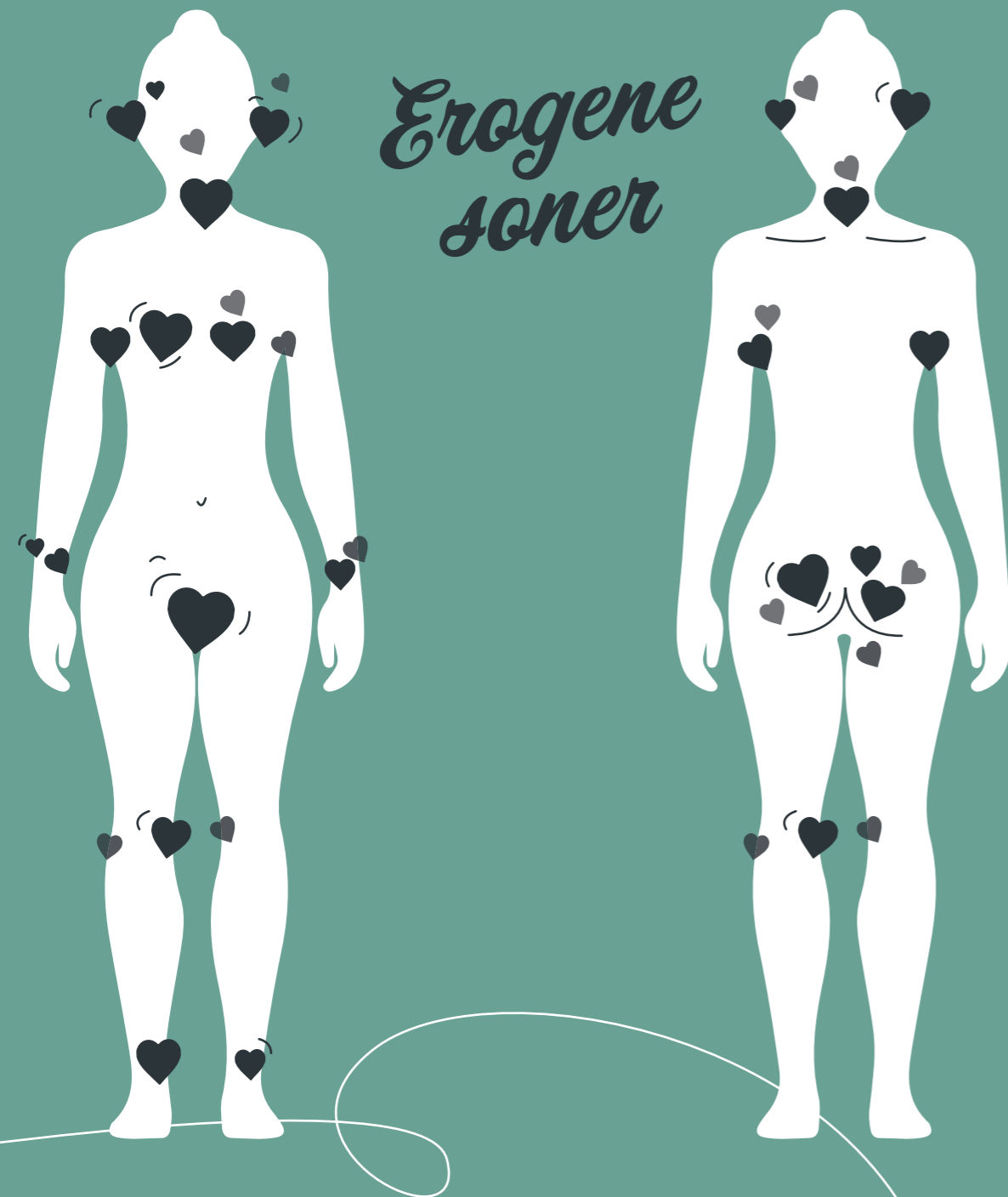
Seksualitet og seksuell funksjon kan ofte forveksles, men er to ulike områder som kan påvirke hverandre. Seksualitet er en integrert del av personligheten og er en sentral del av å være menneske. Det omfatter blant annet behovet for intimitet og nærhet, hvem du blir forelsket i, dine tanker, fantasier, følelser og tidligere opplevelser. Dette endres ikke etter en ryggmargsskade. Etter en ryggmargsskade kan man dessverre oppleve seksuell dysfunksjon. Dette på grunn av at kroppens anatomi og fysiologi kan være påvirket etter en skade. Det er derfor viktig å være ærlig mot deg selv og eventuell partner når du skal utforske din nye seksualfunksjon. Du er deg selv og du velger selv i hvor stor grad dine fysiske begrensninger skal styre din seksuelle utfoldelse. Om du er i et forhold eller ikke, er det viktig å bli kjent med kroppen din på en ny måte.

## Hvordan går jeg fram for å bli kjent med mitt "seksuelle jeg" på en ny måte?

Det starter i deg selv. Ta det steg for steg. Ting tar tid og det er en fordel å være tålmodig. Om du utforsker alene eller sammen med en eventuell partner er noe du selv bør kjenne på. Noen føler økt press og fokus på prestasjon ved utforsking sammen med partner. Andre synes det er tryggere å være to. Vær ærlig og tydelig om hva som fungerer. Seksuell utfoldelse skal være en positiv del av livet der tanker, fantasier og følelser er en viktig del av opphisselsen. Hva tenner deg?

Du/dere kan finne nye erogene soner som kanskje blir enda viktigere for opphisselsen enn stimulering av klitoris. Brystvortene, fingertuppene, håndflaten, ørene og overgangssonen fra der du føler og ikke føler, kan være erogene soner. Lett berøring eller massasje i disse områdene kan være opphissende. Ikke glem at munnen er en av de største erogene sonene og at nærhet til en annen person er med å frigjøre lykkehormonet som gir deg nærhet og lykkefølelse.





## Erogene zoner

# Rms og seksualfunksjon

Kvinner med ryggmargsskade kan ha bestemte utfordringer knyttet til seksualitet. Samtidig er ingen skader like, og derfor finnes det ingen fasit på hva du vil oppleve når det kommer til seksualfunksjon. I tillegg skal du vite at refleksene knyttet til seksualfunksjonen er komplekse og kan ta lang tid å gjenvinne. Dette betyr at den funksjonen du har i dag kan endre seg i positiv retning med tiden.

### **Vil jeg oppleve vaginal fuktighet som før?**

Når du er opphisset og ved stimulering av kjønnsorganer produseres det fuktighet i vagina, lubrikasjon. Dette skjer ved hjelp av to refleksbuer som jobber sammen. I noen tilfeller er en opphisset og derfor blir skjeden fuktig og klitoris svulmer opp, dette kalles ereksjon. I andre tilfeller kan en bli fuktig og opphisset av stimulering av klitoris og vevet rundt. Etter en ryggmargsskade går ikke dette samarbeidet like knirkefritt som før, og kvinner kan derfor oppleve vaginal tørrhet og nedsatt evne til ereksjon av klitoris, selv ved opphisselse eller stimulering.

Mange som kjenner lett berøring i området mellom navlen og der bukselommene pleier

å være, kan oppleve lubrikasjon og ereksjon ved fantasier, tanker og drømmer. Jo mer følelse du har i dette området, jo lettere er det å få lubrikasjon og ereksjon av fantasier og tanker. Ved høye ryggmargsskader kan det være at du har inntakte reflekser i underlivet som kan gi lubrikasjon og ereksjon ved stimulering av klitoris. Uansett, ta deg tid til å utforske deg selv på nytt. Hva kjenner du? Hva liker du?

Det er viktig at du er tilstrekkelig fuktig og avslappet, spesielt ved samleie. Vær ærlig med partner. Uten tilstrekkelig lubrikasjon kan vagina, vulva og klitoris bli sår og du kan få langvarige plager. Frykt ikke, det finnes hjelp for økt fuktighet, se avsnitt under hjelpemidler.

# Partner

Hele livssituasjonen kan være forandret ved en ryggmargsskade. Opplevelsen av den rollen du hadde før kan være endret. Det er da viktig å finne fram til hvem du er, og ikke la funksjonsnedsettelsen legge føringer for forholdet til partner.

Endringer i forbindelse med seksualitet påvirker både deg og en eventuell partner. Husk at seksualitet ikke bare er samleie. Nærhet, intimitet og kjærlighet er en mye større del av seksualiteten enn de fleste tenker over. Vær åpen med partner. Utforsk hverandre på nytt. Humor og kommunikasjon er gode hjelpemidler.

Prøv dere frem i eget tempo. Dette kan bli en spennende opplevelse. På tross av mulig nedsatt sensibilitet kan berøring være opphissende for dere begge.

# Orgasme

## Kan jeg oppnå orgasme?

Orgasme er en sum av en rekke fysiologiske fenomener: påvirkning av sirkulasjon, åndedrett og nerve-kjertel-samspeillet samt aktivering av hjernefunksjon. Den psykiske opplevelsen som følger er vanskelig å måle, men beskrives subjektivt. Orgasme varierer fra person til person og fra gang til gang. Noen ganger får man en intens orgasme, andre ganger en mildere en. Noen ganger får man ikke orgasme i det hele tatt. Vær tålmodig.

Orgasme tar generelt sett lenger tid å oppnå etter en ryggmargsskade. Omtrent halvparten av alle kvinner med ryggmargsskade oppnår orgasme. Eksempler på kroppslige fornemmelser ved en orgasme er dypere og raskere pust, hjertet slår fortere, rødme, blodtrykket øker, musklene spenner seg, muskler i underlivet kan få synkron rykning og du svetter.

Musklene i underlivet, bekkenbunns-muskulaturen, er muskler som går rundt urinrør, skjede og analåpning, og er viktige muskler for orgasmen. Om man har nevrologisk kontakt med bekkenbunns-muskulaturen kan den trenes opp. Negative tanker og følelser kan lett påvirke alle funksjoner i underlivet, både ereksjon, lubrikasjon og orgasme.

# Fertilitet

## **Mensen har ikke kommet tilbake, er det normalt?**

I den første tiden etter en ryggmargsskade er det vanlig at kvinner opplever at menstruasjonen opphører, dette skjer som en stressreaksjon på skaden. Fortvil ikke, vanligvis kommer den tilbake etter tre til seks måneder. Likevel er det viktig å bruke prevensjon ved samleie, om barn ikke er ønskelig på dette tidspunktet. Menstruasjon kan trigge autonom dysrefleksi (AD) (se senere avsnitt om AD).

## **Kan jeg få barn?**

Ja, det kan du. Du er like fruktbar nå som tidligere. Det er flere utfordringer ved en graviditet for deg med ryggmargsskade, og du kan ha økt risiko for komplikasjoner.

## **Hvordan er det å være gravid og føde etter en ryggmargsskade?**

Det anbefales å ha tett kontakt med spinalenhet og jordmor under svangerskapet for et godt svangerskap og for å være mest mulig forberedt på fødselen. Kroppsfasongen endres og det er lurt med ekstra oppfølging når det gjelder urinblær og tarm. Autonom dysrefleksi kan bli et problem om du har skade over TH6. Det anbefales også ekstra oppfølging av en erfaren fødselslege spesielt på slutten av svangerskapet. Ofte kan det være vanskelig for kvinner med ryggmargsskade å kjenne rier og fødselsstart. I samråd med fødselslege og resten av teamet vil måte å føde på, naturlig eller et planlagt keisersnitt, tas stilling til ut i fra skadenivå og skadeomfang. Under fødsel er det viktig å ta vare på huden for å unngå trykksår.

# Andre hensyn

## **Er det andre hensyn jeg må ta ved seksuell aktivitet?**

Ja, noen ryggmargsskaderelaterte endringer må tas hensyn til under seksuell aktivitet. Eksempler på dette kan være autonom dysrefleksi, endret mobilitet og hudfølsomhet, inkontinens, psykisk helse og smerter. Det er også mulig å utnytte noen av endringene som for eksempel endring i erogene soner. Dersom du har ytterligere spørsmål ta kontakt med ryggmargsskadeenheten du er tilknyttet og/eller les ABC for ryggmargsskader.

### **Autonom dysrefleksi**

For deg med en ryggmargsskade over Th6 kan autonom dysrefleksi (AD) være en utfordring i hverdagen. Det gjelder også i seksuallivet ditt. AD er kroppens reaksjon på stimuli under skadestedet. Det kan være full blære eller tarm, en inngrodd tånegl eller smertestimuli.

Enkelte ganger reagerer kroppen også med AD ved ufarlige stimuli som menstruasjon og stramme klær. Det er derfor viktig å være oppmerksom på symptomer ved bruk av vibratorer og andre hjelpemidler. En orgasme har mange av de samme kroppslige opplevelsene som AD. Økt blodtrykk, rødme og svette er en normal del av en orgasme som vil gå raskt over, men ved AD vil du i tillegg kunne merke bankende hodepine, svimmelhet eller sykdomsfølelse og da er det fare for at blodtrykket er for høyt. Ubehandlet kan AD være helseskadelig. Legen din kan gi tips om hvordan du kan unngå dette, men hvis det først har oppstått bør du avslutte aktiviteten og sette deg opp i sittende stilling. Les mer om autonom dysrefleksi og behandling av dette i ABC for deg med ryggmargsskade.

### **Inkontinens**

En skade på ryggmargen påvirker ofte blære og tarm. Dette kan gi bekymringer som blant annet påvirker seksuallivet. Enkle tips kan imidlertid gjøre engstelsen mindre. Å tømme blæra før seksuell aktivitet er lurt for alle og enhver. Spesielt kvinner har lettere for å få orgasme med tom blære. En kladd eller et vanntett håndkle under lakenet kan gi trygghet i situasjonen. Husk også å tømme blæra etter samleie, dette er med på å forebygge urinveisinfeksjon. Med et velfungerende tarmtømmingsregime er det ingen økt risiko for uhell under seksuell aktivitet. Hvis du allikevel er usikker kan det være lurt å tømme tarmen 1-2 timer før seksuell aktivitet. Om du har problemer, finnes det gode hjelpemidler for dette. Spør på ryggmargsskadeavdelingen du hører til, eller en stomisykepleier.

Det går også an å være spontan, og ikke bekymre seg for mye. Om man alltid har et vanntett håndkle/kladd på lur, er det ingen grunn til bekymring hvis uhellet skulle være ute. Snakk med eventuelt parter om dette er en mulighet.







*Beethoven var döv,  
men laget musikk.  
Sansene har ingen  
grenser!*

### **Endret hudfølsomhet og mobilitet**

Flere ryggmargsskader fører til nedsatt eller endret hudfølsomhet. Dette kan være en fysisk og psykisk belastning. Under seksuell aktivitet kan nedsatt hudfølelse gjøre at du ikke opplever samme nytelse av berøring som tidligere.

Ofte fører endringer av hudfølelse til at andre områder av kroppen får økt hudfølsomhet. Noen kan oppleve dette som ubehagelig og smertefullt, for andre kan det gi muligheter ved at disse områdene blir nye erogene soner. På det nivået skaden har sitt fokus kan en ofte oppleve mer følsomhet og en ny erogen sone. Tenk også på å utnytte de andre sansene dine til det fulle, vi har både lukt, hørsel, smak og syn. Man skal også passe godt på huden for å unngå trykk og friksjon som kan føre til sår. Sjekk den gjerne etter seksuell aktivitet.

En utfordring for mange med ryggmargsskader er endret mobilitet. Med tilrettelegging, kreativitet og samarbeid med eventuell partner vil en komme langt med tanke på stillinger

og seksuell utfoldelse. Det fins også hjelpemidler på markedet for å gjøre deg mer mobil under seksuell aktivitet. For mer info se avsnitt om hjelpemidler.

### **Spastisitet**

Mange opplever spastisitet som en konsekvens av sin ryggmargsskade. I forbindelse med seksuell aktivitet kan dette være både positivt og negativt. En kan utnytte den økte bevegeligheten til større variasjon og fleksibilitet i seksuallivet. Andre opplever spasmene som plagsomme under seksuell aktivitet. Da kan tiltak som gjennombeveging, tøying, ståbenk eller medikamenter være aktuelle. Seksuell aktivitet kan i seg selv hemme spasmer.

## Smerter

Det er mange som opplever smerter etter en ryggmargsskade. I mange tilfeller kan smerte eller medikamentell smertebehandling påvirke seksuell lyst. Smerte kan enten være relatert til muskel og skjelettlidelser eller nevropatisk smerte. Langvarige smerter kan gi negative følelser og tanker om seg selv og andre. Dette kan igjen gi økt opplevelse av smerte.

Det å få hjelp av psykolog eller lege kan hjelpe deg, se avsnitt om psykisk helse.

Fysisk aktivitet kan være med på å redusere smerte. Det samme kan seksuell aktivitet.

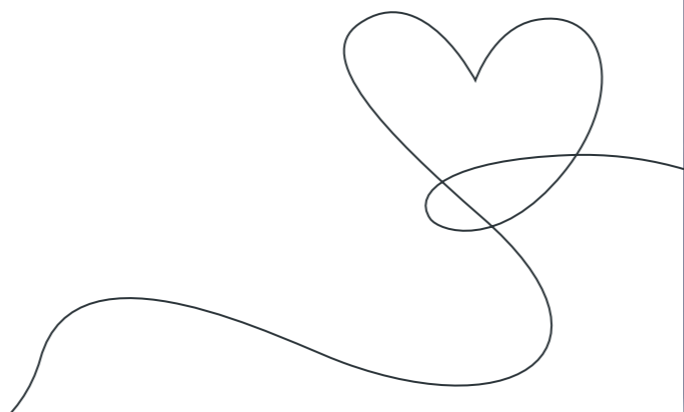
## Psykisk helse

Etter en ryggmargsskade bruker mange mer krefter på dagliglivets aktiviteter enn før. For eksempel kan påkledning og daglige rutiner for hygiene ta lenger tid, og kreve mer jobb. Flere må vekkes om natten for å tømme blæren og snu seg, og dette kan føre til at man er sliten og trøtt på dagtid.

Mangel på overskudd påvirker også opplevelse av seksuell drift, og det er vanlig å mangle lyst. Mangel på lyst eller nedsatt libido kan også komme av medikamentbruk. Tidlig i forløpet

opplever mange krisereaksjoner etter en ryggmargsskade. Senere kan angst og depresjon oppstå som følge av skaden og disse psykiske reaksjonene påvirker også lysten. Et tilfredsstillende seksualliv er med på å gi god psykisk helse, men den psykiske helsen er altså også viktig for et godt seksualliv!

Hvis man opplever at livet er tungt kan en psykolog eller psykiatrisk sykepleier være til hjelp. Fysisk aktivitet hjelper også på humøret.



*“Rullestol og lammelser  
er virkelig ingen hindring!”*

*- Cecilie Bjørndal*

# Hjelpemidler

Hvis du opplever utfordringer skal du vite at det finnes hjelp! Ryggmargsskadeenheten du er tilknyttet kan kontaktes for mer informasjon. Noen enkle hjelpemidler presenteres i det følgende.

## **Glidemiddel**

Glidemiddel kan være nøkkelen til et tilfredsstillende seksualliv hos mange kvinner. Det anbefales å bruke vannbasert glidemiddel ettersom det er mest skånsomt. Glidemiddel får du blant annet kjøpt reseptfritt på apotek eller på erotiske butikker.

## **Vibrator**

Et annet hjelpemiddel for kvinner er vibratører. Disse finnes i mange utforminger og varianter. En fingervibrator er enkel i bruk.

Den er spesielt egnet for kvinner med nedsatt blodsirkulasjon, sensibilitet, lyst eller evne til å få orgasme. Vibratører kan brukes til å stimulere flere erogene soner på kroppen. Det finnes også vibratører for å stimulere inni skjeden, da for å påvirke den indre delen av klitoris eller så kan livmørtappen være følsom. Kraftige vibrasjoner kan fremkalle AD hos dem som er i risiko for dette, og da kan det være lurt å prøve vibrator første gang i trygge omgivelser, for eksempel på rehabiliteringsavdelingen. Spør hvis du er i tvil!

## **Hjelpemidler via NAV**

Seksualtekniske hjelpemidler kan søkes på gjennom NAV. Alle leger kan hjelpe deg med dette. Husk også at det meste kan tilpasses de fleste. Hvis du for eksempel har nedsatt håndfunksjon kan mange hjelpemidler likevel tilpasses deg. En ergoterapeut eller/og sexolog kan være til hjelp med dette.

## **Legemidler**

Legemidler kan både hemme og fremme din seksualfunksjon. Noen legemidler kan bidra til økt vaginal fuktighet. I tillegg skal det nevnes at flere legemidler kan virke hemmende på lyst, vaginal fuktighet og orgasme. Vi reagerer alle ulikt på legemidler, men hvis du opplever utfordringer angående seksualitet og seksualfunksjon, så kan det være verdt å undersøke det nærmere. Spør din lege.

## **Prevensjon**

Hvis du ikke ønsker barn for øyeblikket, er prevensjon nødvendig ved samleie også for deg med ryggmargsskade. Her er noen tips når du skal velge prevensjon. Hvis du bruker mange timer i rullestol eller har nedsatt gangfunksjon er du mer utsatt for

blodpropp. Da bør du som hovedregel velge prevensjon som ikke inneholder østrogen, bare gestagen.

P-ring, hormonspiral, kobberspiral kan brukes av personer med økt risiko for blodpropp, men er upraktisk hvis du har nedsatt følelse i underlivet og ikke kan kjenne om det er noe galt. Med spiral øker sjansen for infeksjoner i underlivet og fører til større risiko for urinveisinfeksjoner. P-stav kan brukes, da med plassering over skadenivå. P-sprøyte er også et alternativ. Om du er uten fast partner er kondom å anbefale da dette også beskytter mot kjønnssykdommer i tillegg til graviditet. Det anbefales lateksfrie kondomer, da mange opplever allergi mot lateks.

# Før mer informasjon

**LANDSFORENINGEN FOR RYGGMARGSSKADDE**

[www.lars.no](http://www.lars.no)

**FERTILITETSSEKSJONEN VED ST.OLAVS HOSPITAL**

[www.fertilitetsseksjonen.no](http://www.fertilitetsseksjonen.no)

**SEKSUALTEKNISKE HJELPEMIDLER**

[www.hjelpemiddeldatabasen.no](http://www.hjelpemiddeldatabasen.no)

[www.inimaterider.no](http://www.inimaterider.no)

[www.quintet.no](http://www.quintet.no)

[www.alere.no](http://www.alere.no)

**FACEBOOKGRUPPE**

Positivt Rullende

**PRAKTISKE TIPS OG BROSJYRER**

[www.rfsu.no](http://www.rfsu.no)

[www.dhrn.ca](http://www.dhrn.ca)

Seksualitet og ryggmargsbrokk

<http://docplayer.me/4475804-Seksualitet-og-ryggmargsbrokk.html>

**FORELDRE**

[www.disabledparentsnetwork.org.uk](http://www.disabledparentsnetwork.org.uk)

[www.nidirect.gov.uk/articles/equipment-parents-disabilities](http://www.nidirect.gov.uk/articles/equipment-parents-disabilities)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**UTARBEIDET AV:**

Maria Eknes Stagrum

Pernille Håkonsdatter Salvesen

